fitbit one

ワイヤレス活動量計・睡眠計

製品マニュアル

Fitbit One 活動量計・睡眠計

はじめに 3

コンピューターとのワイヤレス同期 4

Fitbit Connect のインストール 6

Fitbit One と Fitbit Connect の連携 7

スマートフォンによる Fitbit One の使用 9

Fitbit One と iOS デバイスの同期 11

Fitbit One 本体の着用 12

操作とディスプレイ 13

目覚まし（バイブ機能） 17

睡眠の記録 18

スマートフォンによる Fitbit One のアップデート 19

コンピューターによる Fitbit One のアップデート 20

対応ブラウザー 21

Fitbit.com ダッシュボード 22

Fitbit One の基本情報 23

トラブルシューティングおよびヘルプ 25

はじめに

同梱品の確認

Fitbit One のパッケージには以下のものが同梱されています。

1. Fitbit One ワイヤレス活動量計・睡眠計
2. クリップカバー
3. USB ハードウェアキー
4. 睡眠モニター用リストバンド
5. 充電ケーブル（充電の用途に限られ、同期はできません）

コンピューターとのワイヤレス同期

PC および Mac 動作環境

- Mac OSX 10.5 以上
- USB ポート
- インターネット接続

- Windows XP 以降
- USB ポート
- インターネット接続

コンピューターでの Fitbit One の設定

1. Fitbit One 本体のボタンを数秒間長押しして、十分に充電されていることを確認します。何も表示されない場合は、設定する前に本体を 5 分以上充電してください。

   本体を充電するには、本体の金具と充電ケーブル内の金具が接触するように差し込み、充電ケーブルをコンピューターの USB ポートに接続します。充電ケーブルは、充電以外の目的で使用しないでください。本体と Fitbit.com とのデータ同期には使用できません。

2. ディスプレイが表示されたら、設定に進む準備ができました。

3. USB ハードウェアキーをコンピューターの USB ポートに差し込みます。完全に差し込まれていないと、本体から Fitbit アカウントにデータを送信できません。

4. 本体を充電し、USB ハードウェアキーをコンピューターに差し込んだら、Fitbit Connect をインストールし、設定作業を進めます。

Fitbit Connect のインストール

本体から Fitbit.com ダッシュボードにデータをアップロードするには、Fitbit Connect をコンピューターにインストールしておく必要があります。

Fitbit Connect のインストール方法は以下の通りです。

1. ソフトウェアダウンロードページ：www.fitbit.com/start/one に移動します。
2. ピンク色の [ダウンロード] ボタンをクリックし、パソコンの OS に対応するソフトウェアを入手します。
3. PC を使用している場合は、「.zip」ファイルを開き、解凍されたファイルの中から「.exe」ファイルを開きます。

   Fitbit Connect がデスクトップに表示されない場合は、スタートメニューから [Fitbit Connect] を探してください。

   Mac を使用している場合は、「.dmg」ファイルを開きます。

   Fitbit Connect がデスクトップに表示されない場合は、Spotlight で「Fitbit」を探してください。
4. インストール用ファイルをダブルクリックして起動し、画面の指示に従います。

Fitbit One と Fitbit Connect の連携

1. Fitbit Connect のダウンロードとインストールが完了したら、Fitbit Connect を開きます。

   PC の場合 Fitbit Connect はシステムトレイに表示され、Mac の場合はツールバーに表示されます。Mac ユーザーは Spotlight で Fitbit Connect プログラムを検索することもできます。

2. Windows ユーザーはスタートメニューから Fitbit Connect を検索することもできます。

3. Fitbit アイコンをクリックし、続いて [メインメニューを開く] をクリックします。メインメニューから、[デバイスの設定] をクリックします。

4. アカウント設定画面では、新規アカウントの作成、または既存の Fitbit アカウントへのログインを選択できます。

5. [初めて登録] を選ぶと、登録画面が表示されます。[既に利用中] を選ぶと、ログイン画面が表示されます。

Fitbit.com アカウント 1 つにつき、利用できる Fitbit デバイスは 1 台に限られます。既に Fitbit.com と連動している Fitbit Ultra や Fitbit Zip がある場合、新しいデバイスをリンクすると、以前のデバイスのリンクが解除されますのでご注意ください。Fitbit Zip や Fitbit Ultra を同時に利用したい場合は、別の E メールアドレスを使用して、新しい Fitbit.com アカウントを作成してください。

---

6. E メールアドレスを入力したら、詳しい個人情報を入力する画面が表示されます。

   この情報は消費カロリーと距離の精度を上げるために利用されます。
   Fitbit ではプライバシー設定を調整することで、他のユーザーに公開する情報を管理できます。
   個人情報を入力したら、設定するデバイスを選択する画面が表示されます。

7. USB ハードウェアキーがコンピューターに接続されていること、また Fitbit One が近くにあることを確認してください。

   Fitbit One 以外のデバイスがある場合は、一時的にコンピューターから遠ざけてください。Fitbit One のタイル表示をクリックします。

8. Fitbit Connect により本体が検出されると、本体のディスプレイに 4 桁の番号が表示されます。
   この番号が表示されるまで、30 秒ほどかかる場合があります。

   - 番号が表示されない場合は、[0 から始まる数字が表示されません] をクリックします。その場合、本体が充電されており、ディスプレイが表示されていることを確認してください。Fitbit Connect により本体の検索が再開されます。

9. 本体の画面に表示されている番号を入力し、[次へ] をクリックします。

10. 本体と Fitbit.com との通信が開始されます。通信には最大 1 分かかる場合があります。

11. Fitbit One 本体が検出された後、本体に表示されるニックネームを入力してください。ニックネームにはあだ名やハンドル名など 8 文字以下の英数字の組み合わせを使用できます。

12. ニックネームが本体に送信されます。通信には最大 30 秒かかる場合があります。
    本体と Fitbit のアカウントがリンクされると、画面に「準備完了」と表示されます。画面に表示される指示に従い、ダッシュボードでスコアを確認してください。

スマートフォンによる Fitbit One の使用

Fitbit One は互換性のある Bluetooth 4.0 対応デバイスと同期できます。現在のところ、iPhone 4S 以降、iPod Touch、および iPad 第 3 世代以降が Fitbit One と同期可能です。

Bluetooth 4.0 と互換性がないデバイスを Fitbit One と直接同期することはできません。ただし、無料の Fitbit スマートフォンアプリをご利用いただくことにより、コンピューターから同期した自分のデータをいつでも確認できます。

スマートフォンと Fitbit One の連携

1. ボタンを押して Fitbit One が充電されていることを確認します。ボタンを押しても画面が表示されない場合は、充電ケーブルを使用して充電してください。設定を行う前にコンピューターの USB ポートまたは USB 充電器に差し込んで少なくとも 5 分間充電する必要があります。

2. 本体が充電されたら、お手持ちのデバイスに最新の Fitbit アプリをダウンロードします。Fitbit アプリを既にご利用の場合も、アップデートする必要がある可能性があります。App Store で利用可能な Fitbit アプリのアップデートがないか確認してください。

3. Fitbit アプリを開きます。Fitbit のアカウントを持っており、既存のアカウントと Fitbit One を同期する場合は、[ログイン] ボタンをタップしてください。アカウント 1 つにつき、使用できる本体は 1 台に限られることにご注意ください。複数のデバイスをお持ちの場合は、複数のアカウントを作成する必要があります。

4. 初めてご登録になる方（または異なるメールアドレスで別の Fitbit デバイスを登録する方）は、[開始] ボタンをタップすると、新規アカウントを登録することができます。初めてご登録になる場合、以下の画面で個人情報の入力が求められます。

5. また既存のアカウントをお持ちでない場合は、さらに次の画面で Fitbit で使用する E メールアドレスとパスワードの 入力が求められます。

6. スマートフォンに本体を近づけて [今すぐ設定] をタップします。代わりに [今すぐリンク] ボタンが表示される場合、ログイン画面で入力した E メールアドレスと既に連携している本体があります。[今すぐリンク] をタップし、本体と Fitbit アカウントを同期します。

7. [One] を選択します。

8. [One] を選択したら、次の画面で [開始] をタップします。スマートフォンにより Fitbit 本体の検索が開始されます。

9. [Fitbit One が見つかりました！] という画面が表示されたら、[次へ] をタップします。

10. 本体が検出されると、本体のディスプレイに表示されている番号をスマートフォンに入力するよう求められます。

11. スマートフォンにより本体と Fitbit アカウントのリンクが開始されます。

12. [準備完了] 画面右上隅にある [完了] をクリックして Fitbit アプリに戻り、同期したスコアを確認します。

    [Fitbit One 入門ガイド] をクリックすると、Fitbit One の使用に関する基本情報を掲載した 2 ページの画面が表示されます。

Fitbit One と iOS デバイスの同期

iPhone 4S 以降、iPad 第 3 世代以降、または iPod Touch をお持ちの場合、iOS デバイスと本体を同期できます。旧式の iPhone や iPad をお使いの場合、本体を直接同期することはできず、コンピューターを経由して本体と Fitbit.com を同期する必要があります。その後、Fitbit スマートフォンアプリにスコアが送信されます。

本体と携帯電話を同期するには、Bluetooth を有効にする必要があります。

Fitbit アプリから Bluetooth を有効にするには、[その他] > [デバイス] > [Bluetooth の使用] の順に移動し、オンに切り替えます。

バックグラウンド同期のオプションもあります。バックグラウンド同期をオンにすると、アプリを開いていなくてもスマートフォンと本体が定期的に同期されます。

バックグラウンド同期を有効にするには、[その他] > [デバイス] > [バックグラウンド同期] の順に移動し、オンに切り替えます。

また、必要に応じて強制同期のオプションをタップして本体と Fitbit アプリの同期を強制的に行うこともできます。

Fitbit One 本体の着用

Fitbit One の精度を高めるには、体幹周辺に着用するのがベストです。

パッケージには、衣類に本体を固定できるよう設計されたクリップカバーが同梱されています。

また、Fitbit One 睡眠モニター用リストバンドも同梱されています。睡眠モニター用リストバンドは睡眠を記録するためのもので、日中に着用するものではありません。

推奨される着用方法は以下の通りです。

操作とディスプレイ

Fitbit One ディスプレイ

Fitbit One は有機 EL ディスプレイを搭載しています。本体に表示される運動スコアは午前 0 時にリセットされますが、分単位のデータは同期せずに最大 7 日間まで保存することができます。

初心者モード

最初に Fitbit One を設定するときには初心者モードとして動作します。初心者モードでは、それぞれのディスプレイモードに対応するカテゴリー名が表示されます。たとえば、「7482」とアイコンの前に「STEPS（歩数）」と表示されます。各画面が 5 回ずつディスプレイに表示されると初心者モードは終了し、通常モードになります。通常モードでは、スコアとアイコンがただちに表示され、すばやく確認できます。ただし、本体がリセットされる度に初心者モードに入ります。リセットは、本体の電源をオフにして再起動した場合、デバイスをアップグレードした場合、または本体の電池残量がゼロになった場合などに行なわれます。

節電モード

アクティブでない状態が数秒続くと、節電のため本体のディスプレイがオフになります。本体のボタンを押してスコアを再表示してください。

Fitbit One の電源オフ

Fitbit One の電源を切るには、まず本体を充電ケーブル（コンピューターの USB ポートに差し込まれていることを確認してください）にセットします。その後、ディスプレイが消えるまで、本体のボタンを約 12 秒長押しし、ボタンを離します。本体の電源はオフになり、次にボタンが数秒長押しされてオンになるまで、アクティビティの記録は停止されます。

ディスプレイ画面

ディスプレイを切り替えるには本体前面にあるボタンを押します。

ボタンを押す度に、以下の 7 種類のディスプレイモードの 1 つが順番に表示されます。

- 歩数
- 登った階数
- 距離
- 消費カロリー
- 花
- 時計
- 目覚まし（バイブ機能）

これらのディスプレイは、Fitbit ダッシュボードのデバイス設定から削除することができます。

歩数

表示されている歩数は毎日の合計歩数を表します。ウォーキングおよびランニングの歩数は合計してカウントされます。

階数

表示されている階数は階段や坂を登ったことで到達した高度を表します。3 メートル高度が上がると、1 階分の階段を登ったと見なされます。ステップマシンを使用しても実際に高度が上がらない限り、階数のスコアには影響しませんのでご注意ください。

距離

Fitbit One では歩数と歩幅に基づいて距離が計算されます。歩幅は身長と性別に基づいて推計されています。より正確に計測するため、自分の歩幅を入力することもできます。設定を変更することで、マイル、またはキロメートルで距離を表示できます。

消費カロリー

表示されている合計値には、基礎代謝率（BMR）により計算されたカロリーが含まれ、午前 0 時から起算したその日の消費カロリーを表します。そのため、本体を着用して特に運動していない場合でも、朝起きた時点で消費カロリーが表示されています。起床後アクティブになると、アクティビティによる消費カロリーが睡眠時の消費カロリーに追加されていきます。

花

過去数時間の運動レベルにより、花が伸び縮みします。花がいっぱいに伸びると葉っぱが 10 枚になります。葉っぱの多さが最近の運動レベルの高さを示します。花の成長スピードは運動レベルに合わせて変化しますので、いっぱいまで伸ばすのはだんだんと難しくなります。

時計

時計は現在の時刻を示します。時刻が間違っている場合は、本体を同期し、Fitbit のプロフィールで適切なタイムゾーンを選択していることを確認してください。

目覚まし（バイブ機能）

Fitbit One は目覚まし（バイブ機能）を備えており、パートナーを起こすことなく自分だけ目覚めることができます。目覚まし（バイブ機能）は睡眠の記録とは別に使用することができます。アラームとして使うときに必ず睡眠を記録しなければならないわけではありません。

繰り返しアラーム（月曜日から金曜日までなど）にも対応しており、最大 8 種類のアラームを同時に設定できます。目覚まし（バイブ機能）は本体のボタンを押して解除できます。

最新の Fitbit スマートフォンアプリ、またはウェブサイトにより繰り返し、または一回限りのアラームを設定できます。

コンピューターによる目覚まし（バイブ機能）の設定

- 目覚まし（バイブ機能）を設定するには、Fitbit.com ダッシュボードで自分の写真と名前の下にあるドロップダウンメニューから [アカウント設定] をクリックし、[目覚まし（バイブ機能）] に移動します。
- [アカウント設定] の [目覚まし（バイブ機能）] セクションに移動すると、アラームを使用するにあたり、デバイスのアップデートを求める画面が表示されることがあります。デバイスのアップデート方法については、本書の 19、20 ページをご覧ください。
- デバイスがアップデートされると、[アカウント設定] の [目覚まし（バイブ機能）] セクションからアラームを設定できるようになります。
- [アラームの追加] をクリックして設定してください。

睡眠の記録

Fitbit One を睡眠モニター用リストバンドに入れて、睡眠の長さと質を記録しましょう。継続することで、快眠、安眠のためのヒントが得られます。

睡眠を記録するには、以下の手順で行います。

1. 本体を睡眠モニター用リストバンドのポケットに入れ、利き手ではないほうの手首に装着します。

2. ベッドに入り、寝る準備が整ったら、Fitbit のボタンを 2 秒以上長押しします。ストップウォッチが表示され、別のアイコンが点滅し、睡眠モードに入ったということを示します。

3. 起きたらボタンを 2 秒以上長押しし、睡眠の記録を停止します。アイコンの点滅が止まり、睡眠モードが終了したということを示します。睡眠モードが終了したら、Fitbit One は毎日の合計値を再表示します。

4. データの同期が完了したら、ダッシュボードに睡眠の長さや起きた回数がグラフに表示され、あなたの睡眠状態の詳細が表示されます。昨晩の睡眠については今日のページに表示されます。

＊ 寝る時に本体を手首に着用したものの、ボタンを押すのを忘れてしまった場合、睡眠時間を[睡眠記録]ページで入力することで、本体を同期したときにデータを表示することができます。

スマートフォンによる Fitbit One のアップデート

Fitbit One 本体をアップデートすると、バグ修正や新機能の追加が行われます。

Fitbit アプリから、[その他] > [デバイス] > [One] の順に移動します。

デバイスに利用可能なアップデートがある場合は、[Fitbit One のアップデート] というオプションが画面下部に表示されます。本体が最新の状態であれば、スマートフォンに [Fitbit One のアップデート] というオプションは表示されません。

[Fitbit One のアップデート] というオプションが表示されたら、お持ちの本体をスマートフォンに近づけ、[Fitbit One のアップデート] をタップし、[次へ] をタップします。

処理中にこの画面から移動してもかまいません。アップデートは続行されます。Fitbit One のアップデートが完了すると、スマートフォンの画面に「準備完了！」と表示され、本体が再起動します。

コンピューターによる Fitbit One のアップデート

Fitbit Connect アプリケーションを使用して Fitbit One をアップデートすることもできます。以前にデバイスを設定したことがある場合、Fitbit Connect アプリケーションがコンピューターにインストールされているはずです。

1. Fitbit アイコンをクリックし、[メインメニュー] に移動します。
   Mac をお使いの場合、Fitbit Connect アプリケーションは画面トップのツールバーに表示されます。
   PC をお使いの場合、Fitbit アイコンがシステムトレイに表示されます。

1. PC　　Mac

2. Fitbit Connect のメインメニューから、[デバイスアップデートのチェック] を選択し、アカウントにログインします。

3. 本体を USB ハードウェアキーに近づけ、本体のボタンを押して電源が入っていることを確認します。

4. Fitbit One が最新の状態でない場合、自動的にアップデートが開始されます。アップデート中、本体のディスプレイにはプログレスバーが表示されます。アップデートが完了するまで、本体をコンピューターの近くに置いておいてください。この処理には最大で 5 分かかる場合があります。

対応ブラウザー

ブラウザー	Mac	PC
Apple Safari	5.0.5 以降	-
Google Chrome	12 以降	12 以降
Internet Explorer	7 以降	7 以降
Firefox	3.6.18 以降	3.6.18 以降

Fitbit.com ダッシュボード

Fitbit One を無料の Fitbit.com ダッシュボードと連携させて使用することで、運動、メニュー、摂取カロリー、睡眠パターン、目標体重などを記録し管理することができます。

Fitbit.com にログインすると、以下のデータをダッシュボードで確認できます。

- 睡眠時間、距離、消費カロリーなど、本体から同期されたデータ。
- 1 日でアクティブに過ごした時間を表すグラフ。
- 減量や体重維持の目標達成に役立つ、モニタリングした消費カロリーや運動レベルに基づく食事の計画。
- ベッドに横になっていた時間と実際の睡眠時間の比較、起きた回数、睡眠効率を示す睡眠グラフ。
- Fitbit をもっと楽しくするために交流可能な友達やグループ。

Fitbit One の基本情報

電池の寿命および残量

Fitbit One はデバイスに組み込まれた、充電可能なリチウムイオンポリマー電池で動作します。

充電ケーブルをコンピューターの USB ポートに差し込むか、または USB ポート付き充電器に差し込んで充電してください。電池残量は、本体が充電ケーブルに接続されたときに、本体の画面に表示されます。また、充電中に本体のボタンを押すと、電池の残量を確認できます。

本体のボタンを押しても画面がオンにならない場合や、バッタリー残量が低いまたは空であることを示すアイコンが本体のディスプレイに表示される場合は、本体を充電ケーブルに接続してください。パフォーマンスと電池の寿命を最大化するため、残量がゼロになった本体は 1～2 時間かけてフル充電するのが理想的です。電池は 1 回の充電につき、通常 5～7 日間持続します。

メモリー

定期的にデータを同期することをお勧めしますが、Fitbit One の電池が残っている場合、最長 7 日間まで詳細な分単位のデータを管理できます。本体が同期されない場合、カロリー、距離、階数、歩数など日単位のサマリーデータが最大 30 日分保存されます。

センサーおよびモーター

Fitbit One は 3 軸 MEMS 加速度センサーを使用して、モーションパターンを測定し消費カロリー、距離、歩数、睡眠サイクルを計測します。また、高度センサーにより登った高度を階数に置き換えて表示します。Fitbit One には、シリンダー型の振動モーターが備えられており、アラーム動作時に振動します。

サイズおよび重量

- 長さ 48mm （1.89 インチ）
- 幅 19.3 mm （0.76 インチ）
- 厚さ 9.65 mm （0.38 インチ）
- 重量 8 g（0.02 ポンド、0.282 オンス）

環境条件

Fitbit One は完全防水仕様ではありません。水泳中は着用しないでください。ただし、汗、雨など防滴対応です。

- 動作温度 -20° - 45° C -113° F）
- 非動作温 -30° - 60° C （-22° - 140° F）
- 防水性能 Fitbit One は防滴対応ですが、水深 1 m 以上は沈めないでください。
- 最高動作高度 9,144 m （30,000 フィート）

トラブルシューティングおよびヘルプ

Fitbit One に関するトラブルシューティングとサポートについては、help.fitbit.com を参照してください。